

## INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR

PROFESOR(A)	JAVIER AVILA MIRANDA
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL	7° Y 8° AÑO BÁSICO

INSTRUCCIONES (Indicar actividades, las de página en que se encuentran u otro detalle relevante)

### GUÍA N° 2 : CAPACIDADES FÍSICAS: “RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD”

#### ACTIVIDAD A REALIZAR:

1.- El estudiante debe buscar 5 ejercicios que desarrollen una capacidad física:

- **Ejemplo: capacidad de fuerza, ejercicio 1, flexiones de brazo**



**Flexiones de brazo**



#### 1.- FUERZA

- EJEMPLO: FLEXIONES DE BRAZOS

2.- PREGUNTA DE DESARROLLO

MATERIAL DE APOYO (Incluya link de videos, páginas web u otros recursos que ayuden a trabajar este contenido)

SOLO MATERIAL DE APOYO DE LAS GUÍAS N° 1 Y 2